

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-12-04

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser żółty 40g (**MLE**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml
- Obiad: Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400ml (**MLE, SEL**), Gulasz drobiowy 180g (**SEL**), Kasza jęczmienna na sypko 180g (**GLU**), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g , Kompot z cukrem 300g , Gruszka 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Sałatka z soczewicy100g (**SOJ**), Polędwica drobiowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek waniliowy 150g 1szt (**MLE**), Wafle ryżowe 2szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2984.36 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 129.61 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 445.56 g; suma cukrów prostych: 110.27 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 54.44 g;

2023-12-05

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Schab pieczony 40g , Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa jarzynowa 400ml (**MLE, SEL**), Udziec z indyka pieczony 100g , Sos pieczeniowy 80g (**SEL**), Ziemniaki 180g, Sałatka z ogórka kiszzonego 120g , Kompot z cukrem 300g , Baton SANTE 1szt (**GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Hummus z suszonymi pomidorami 60g , Polędwica miodowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**), Biszkopty 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2602.29 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 82.13 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 399.13 g; suma cukrów prostych: 104.20 g; Sól: 9.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.29 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-12-06

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z twarogu i wędliny 100g (**GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR**), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa brukselkowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL**), Pierogi z mięsem 6szt (**GLU, SOJ, SEL**), Surówka z marchewki z chrzanem 120g , Kompot z cukrem 300g , Koktajl jogurtowo truskawkowy 150ml (**MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Kiełbasa pieczona z cebulką 100g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Szyunka drobiowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Musztarda 20g (**GOR**), Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek homogenizowany naturalny 1szt (**MLE**), Krakеры 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3062.96 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 153.60 g; Tłuszcz: 114.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 376.22 g; suma cukrów prostych: 97.83 g; Sól: 7.46 g; Błonnik pokarmowy: 44.78 g;

2023-12-07

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyunka gotowana 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa ogórkowa 400ml (**MLE, SEL**), Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180g (**SEL**), Makaron spaghetti 180g(**GLU, JAJ, SOJ**), Kalafior z wody 120g , Kompot z cukrem 400g , Mandarynka 2szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem 60g (**MLE, GOR**), Kiełbasa szynkowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Wafle kukurydziane 2szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2765.02 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 115.30 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 393.58 g; suma cukrów prostych: 97.45 g; Sól: 12.50 g; Błonnik pokarmowy: 40.37 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-12-08

- Śniadanie: Zupa mleczna z zacierkami 300ml (**GLU, JAJ, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Pasta z jajka z natką pietruszki 100g (**JAJ, SOJ, GOR**), Papryka świeża 60g, Sałata zielona 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa krupnik 400ml (**GLU, SEL**), Ryba dorsz panierowana 100g (**GLU, JAJ, RYB**), Ziemniaki 180g, Surówka z kiszanej kapusty 120g, Kompot z cukrem 300g, Budyń 200ml (**MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Szynka cygańska 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ser żółty 40g (**MLE**), Rzodkiewka 60g, Sałata zielona 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
- Kolacja godz.20.00: Pieczywo chrupkie 20g, Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3184.15 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 136.76 g; Tłuszcz: 114.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 419.84 g; suma cukrów prostych: 101.03 g; Sól: 7.55 g; Błonnik pokarmowy: 40.14 g;

2023-12-09

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Polędwica miodowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g, Sałata zielona 5g,
- Obiad: Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL, GOR**), Karkówka pieczona 100g (**SEL**), Sos chrzanowy 80g (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Kasza gryczana na sypko 180g, Surówka z selera z ananasem i kukurydzą 120g (**JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Kompot z cukrem 300g, Winogrona 100g,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Kielbasa żywiecka 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Jajko 1szt (**JAJ**), Sos jogurtowy z koperkiem 80ml (**MLE**), Ogórek kiszony.. 60g, Sałata zielona 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**), Suchary 2szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2845.14 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 115.48 g; Tłuszcz: 97.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 398.86 g; suma cukrów prostych: 95.28 g; Sól: 9.40 g; Błonnik pokarmowy: 47.96 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-12-10

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Twarożek z papryką i szczypiorkiem 100g (**MLE**), Rzodkiewka 3600g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (**GLU, SOJ, MLE, SEL**), Filet z kurczaka panierowany z sezamem 100g(**GLU, JAJ, SEZ**), Ziemniaki 180g , Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 120g (**GLU, JAJ**), Kompot z cukrem 300g , Ciasto drożdżowe 100g (**GLU, JAJ**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z ryby pieczonej z warzywami 60g (**RYB, SEL**), Szyunka cygańska 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Wafle kukurydziane 2szt , Kefir 200g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3544.22 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 164.95 g; Tłuszcz: 97.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 568.54 g; suma cukrów prostych: 148.09 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 129.46 g;